



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



遠離電子煙：

給父母與照顧者 的對話指南

讓我們加入成千上萬戒煙者的行列
戒掉電子煙

簡介

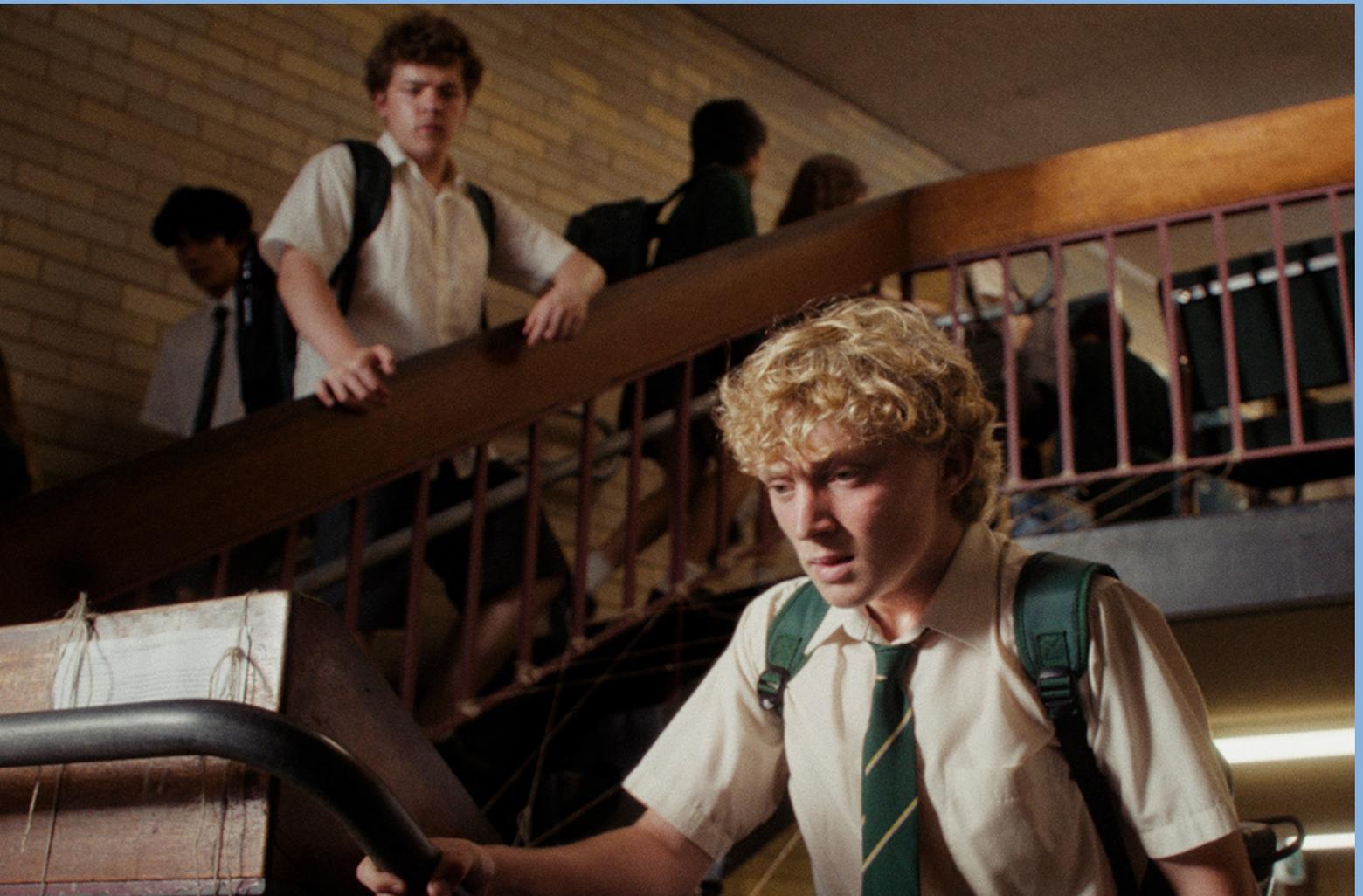
年輕人和電子煙

今天的 14 至 24 歲年輕人是第一代主要透過電子煙而不是香煙接觸尼古丁的人。

吸電子煙不僅影響他們現時，也會危及日後的健康。

研究發現，澳洲銷售的電子煙大多含有尼古丁，即使包裝上標示不含尼古丁。這些電子煙還可能含有未經測試和不安全的化學物質，包括調味品。

三分之一的年輕人嘗試過電子煙。超過一半吸電子煙的年輕人嘗試過戒煙。戒煙可能需要多次嘗試，而且有很多支持機構可以提供協助。



簡介



如何使用本指南

本指南是為幫助你與你的子女或你關心的年輕人討論電子煙的話題而設。

開啟關於電子煙的對話或許會讓人感到棘手，但這對話至關重要；甚至可以讓他們的生活變得更好。研究指出，許多年輕人愈來愈關注電子煙帶來的健康影響，而且相當多電子煙使用者想要戒掉。正因如此，持續公開、清楚地談論電子煙的健康風險尤為重要。

使用本指南時，請務必考慮自己的行為可能如何影響子女以及家庭環境如何影響年輕人的行為。

研究顯示，吸電子煙的父母和不吸電子煙的父母相比，他們的子女吸電子煙的可能性高出 64%。如果父或母目前吸煙，他們的子女吸煙的可能性會增加 193%。

準備好：

不加以批判地傾聽和交談。

對子女的想法和感受保持好奇心和興趣。

在一個安全的環境交談。你的子女感覺越安全，你們的對話就會進行得越好，你也就越能提供幫助。

電子煙法例

澳洲政府有關電子煙和吸電子煙的法例希望保護年輕人免受電子煙和依賴尼古丁的危害。

年滿 18 歲的人士可在符合特定條件且州/領地法例允許的情況下，在指定藥房購買治療性電子煙。

未滿 18 歲的人士也需要處方才能購買治療性電子煙，以確保獲得適當的醫療建議和監督。

這些法例旨在打擊電子煙的商業和犯罪供應。個人（包括 18 歲以下人士）如果持有電子煙供個人使用，則不受這些法例的約束。

更多資訊請瀏覽澳洲藥物管理局網站：
tga.gov.au

目錄

關於電子煙

甚麼是吸電子煙?.....	5
電子煙油裡面有些甚麼?.....	5
吸電子煙與你子女的身心健康.....	6
甚麼是尼古丁戒斷和渴望?.....	6

開始對話

盡早開始對話.....	7
選擇合適的時間和地點.....	7
不要假設.....	7
避免批判或說教.....	7
提出開放式問題.....	7

談話過程中

只需聆聽.....	8
提供準確訊息, 不要誇大其詞.....	8
討論同儕壓力.....	8
把重點放在健康並解釋你的擔憂.....	9
與對吸電子煙不感興趣或反對吸電子煙的子女交談.....	9
與想要嘗試吸電子煙或有朋友正在吸電子煙的子女交談.....	9
與偶爾或經常吸電子煙的子女交談.....	10
與沉迷電子煙的子女交談.....	10

讓談話持續下去

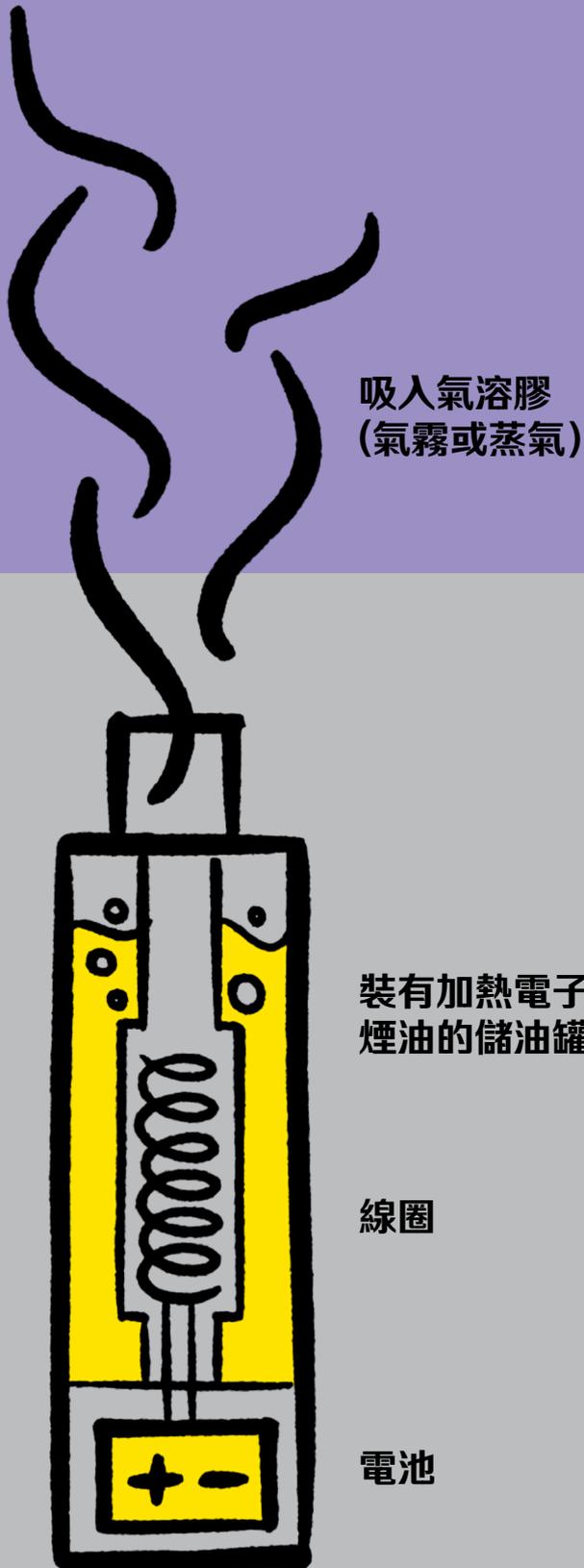
需要注意的事項.....	11
尼古丁上癮 - 要記住的事情.....	11

支持和資源

為你的子女提供的幫助和支持.....	12
為你提供的協助和支持.....	13



關於電子煙



甚麼是吸電子煙？

吸電子煙 (vaping) 是指使用電子煙，又稱「電子霧化器」。這是一種電池供電的裝置，看起來像香煙、雪茄、煙斗或隨身碟等物品。電子煙把液體化學物質加熱，產生氣溶膠 (薄霧或蒸氣)，供使用者吸入。

使用者以電子霧化器模仿吸煙的動作和感覺，將尼古丁輸入體內。這種方式通稱為「吸電子煙」。

電子霧化器 (vape)、mod、tank system、e-cig、霧化筆 (vape pen) 都是不同形式的電子煙。

在醫療專業人員的指導下，患者可在藥房購買治療性電子煙。這類電子煙口味有限，且必須符合更高的安全標準。

電子煙油裡面有些甚麼？

電子煙中的煙油，也稱為“電子煙液”，含有危險物質。其中有 200 多種獨特的化學物質，包括卸甲油和塑膠中包含的物質。

澳洲的電子煙大多含有尼古丁，即使包裝上標示不含尼古丁。

非法電子煙可能含有高水平的尼古丁，標籤不太可能明確說明含有多少尼古丁。

電子煙的液體和蒸氣中都可能含有危險物質。非法電子煙中發現的一些化學物質已知或懷疑會導致癌症，例如：

甲醛 (用於工業膠水以及用於在醫院和殯儀館保存屍體)；

乙醛 (用於化學品、香水和塑膠)；

丙烯醛 (常見於除草劑)；

鎳和鉛等重金屬。

如需瞭解更多關於電子煙油和治療性電子煙的信息，請參考 [澳洲藥品管理局 \(TGA\) 的電子煙中心](#)。

關於電子煙

吸電子煙與你子女的身心健康

吸電子煙不僅影響他們現時的健康，也會危及日後的健康。即使偶然吸電子煙也會危害你子女的健康。

他們可能會出現：

肺部發炎和喉嚨不適；

持續咳嗽；

各種呼吸問題例如呼吸急促和喘息，這些症狀也會降低身體功能；

暫時性味覺喪失或改變；

噁心；

牙齦紅腫、出血；

哮喘問題惡化；

尼古丁中毒；

依賴尼古丁。

電子煙和尼古丁也會影響你子女的身心健康，包括以下方面的影響：

他們的**情緒**會受到影響，尤其是在體內尼古丁水平下降時，這可能會加劇焦慮和憂鬱等精神健康問題；

他們的**大腦**會受到影響。直到20歲中後期，大腦仍在持續發育。電子煙會損害大腦中控制注意力、學習和記憶的部份。

甚麼是尼古丁戒斷和渴望？

大多數電子煙都含有會讓人上癮的尼古丁。吸電子煙的次數越多，大腦和身體就越習慣尼古丁，這意味著對尼古丁的依賴會快速發展。

尼古丁能激活大腦中的受體，使之釋放一種稱為多巴胺的大腦化學物質。多巴胺會讓你感覺良好。

隨著體內尼古丁水平降低，大腦會渴望更多的多巴胺。

一旦對尼古丁產生依賴，如果沒有尼古丁，就會出現戒斷症狀，這會使戒煙變得困難。停止吸電子煙時，血液中的尼古丁含量就會下降。尼古丁戒斷的一些症狀包括：

渴求尼古丁；

易怒或暴躁；

難以集中注意力；

感到緊張或煩躁不安；

胃口改變；

感覺像得了流感；

感覺頭暈或頭昏眼花；

抑鬱；

難以入睡(失眠)。



談話過程中



只需聆聽

讓你的子女有機會說話並表達他們的想法和感受。不加批判地傾聽並驗證他們的情緒。這將鼓勵他們對你敞開心扉。

提供準確訊息，不要誇大其詞

分享吸電子煙的事實，包括其對身心健康的風險。誠實但避免使用恐嚇策略和誇大的評論。

討論同儕壓力

談論朋友和社交環境怎樣影響個人決定。幫助你的子女瞭解如何抵抗同儕壓力並作出健康的選擇。

強調友誼不僅建立在吸電子煙之上，而且大多數年輕人都吸電子煙，以此幫助他們克服失去朋友的恐懼。

年輕人可能嘗試電子煙的一些原因包括：

他們很好奇；

渴望融入朋友的圈子；

受到不同口味的吸引；

模仿電影、電子遊戲或社交媒體中的演員、模特兒或網紅；

渴望顯得成熟並彰顯獨立自主；

模仿吸煙或吸電子煙的成年人或年長的哥哥姐姐；

存在認為吸電子煙比吸香煙更安全的錯誤觀點。

如果談話進展順利，詢問你的子女他們過去是如何避免使用電子煙的。這是一個討論甚麼對他們有用以及甚麼讓說「不」變得困難或尷尬的機會。

提醒你的子女，大多數人都不吸電子煙，所以即使他們拒絕，他們也不會孤單。請提供一些如果再次有人向他們提供電子煙時如何說「不」的建議，例如：

「不，謝謝，那並不適合我。」

「我不再喜歡電子煙了。」

「電子煙會令我頭痛。」

「我嘗試過那種口味，但我不喜歡。」

「我不想浪費我的金錢。」

談話過程中

把重點放在健康並解釋你的擔憂

集中談論你對子女的關心並希望他們健康。如果他們吸電子煙，你可以解釋你對尼古丁和成癮的擔憂，以及這對他們身心健康的影響。

與對吸電子煙不感興趣或反對吸電子煙的子女交談

你的子女不吸電子煙。他們過去可能嘗試過，但認為這不適合他們。

再三肯定你對他們不吸電子煙的決定的認可。

提醒他們大多數年輕人都不吸電子煙。

探討他們對吸電子煙的危害和風險瞭解多少。詢問他們是否有疑問並為他們填補任何空白。

如果他們承認自己嘗試過吸電子煙，應避免批判或說教。傾聽他們的意見並保持雙向對話。

你不需要說服他們接納吸電子煙的風險，但你可以強調負面影響並支持他們不吸電子煙的決定。

幫助他們應付或支援吸電子煙的朋友。

對子女的想法和感受保持好奇心和興趣。

與想要嘗試吸電子煙或有朋友正在吸電子煙的子女交談

你認為你的子女沒有嘗試過吸電子煙，但他們對吸電子煙很好奇或過去曾獲提供電子煙。如果給他們電子煙，他們可能不知道該怎麼辦。

鞏固他們不吸電子煙的決定。

提醒他們大多數年輕人都不吸電子煙。

用事實而非恐懼來滿足他們對吸電子煙的好奇心。

許多年輕人非常反對吸煙。提醒你的子女，電子煙與香煙有類似的有害健康影響（包括咳嗽、體能下降、呼吸短促和噁心）。這是因為在澳洲銷售的大多數非法的電子煙都含有尼古丁，即使在包裝上聲稱不含尼古丁。

讓他們知道，許多吸電子煙的青少年希望自己從沒開始吸電子煙，並說電子煙上癮的速度比他們想像的要快得多。

如果你的子女態度開放，可詢問他們在別人給他們電子煙時如何避免使用電子煙。討論甚麼方法是有效的，以及哪些情況是困難或尷尬的。

強調友誼不僅建立在吸電子煙上，幫助他們克服失去朋友的恐懼。

談話過程中



與偶爾或經常吸電子煙的子女交談

你的子女正在嘗試吸電子煙。他們認為自己不會上癮。

告訴他們，健康專家說吸電子煙並沒有安全的方法。

提醒他們，許多年輕人因尼古丁成癮而後悔開始吸電子煙。

提醒他們，即使是「輕度」或只在社交場合使用電子煙也會對肺部造成損害並導致成癮。

盡量解決引致他們吸電子煙的原因。強調友誼不僅建立在吸電子煙上。提醒他們尼古丁會讓人上癮，一旦他們經常吸電子煙，就可能會上癮。解釋尼古丁戒斷和渴望背後的科學原因。

告訴他們大多數電子煙都含有尼古丁，即使包裝上說沒有尼古丁。

鼓勵他們與朋友交談，嘗試一起戒煙，因為這會讓戒煙之路更加輕鬆。

與沉迷電子煙的子女交談

你的子女已經對電子煙上癮，需要幫助戒除。

鼓勵和支持他們戒煙。

如果他們說他們以前曾經嘗試過減少或停止吸電子煙，詢問他們做過甚麼，是甚麼讓戒煙變得困難，以及甚麼會讓戒煙變得更容易。

提醒他們，健康專家說吸電子煙並沒有安全的方法。

讓他們知道有資源和支援服務可以幫助他們戒煙。他們可能認為戒煙太難了，但不要否定和懷疑這些感覺。主動支持他們尋求幫助。

鼓勵他們與朋友交談，嘗試一起戒煙，因為這會讓戒煙之路更加輕鬆。

提醒他們吸電子煙成癮而難以戒除是正常的。許多人發現需要經過多次嘗試才能完全戒掉電子煙。鼓勵他們堅持嘗試非常重要。找到合適的幫助並瞭解戒煙過程中可能遇到的情況會有所幫助。請查看本指南中的「支持和資源」部份，瞭解可以幫助年輕人戒煙的服務。

讓談話持續下去



你與子女有關電子煙的對話應持之以恆。就像任何棘手或具有挑戰性的事情一樣，多練習就會變得更容易。

他們可能需要多次嘗試才能與你討論這個問題。但一旦他們願意開口，他們就更有可能再次談論這件事並向你敞開心扉。

需要注意的事項

如果你的子女與朋友一起吸電子煙是為了好玩，鼓勵他們想出其他更健康的娛樂方式。

如果你認為你的子女吸電子煙是為了幫助控制焦慮、壓力或悲傷情緒，應小心確認這些觸發因素。這是一個重申電子煙和尼古丁對心理健康的負面影響的機會。(參閱「支援和資源」部份尋找支援服務的鏈接)。

如果你的子女擁有或曾經擁有自己的電子煙，他們可能會更頻繁地使用電子煙，並且會有上癮的風險。

如果你的子女以前曾經嘗試吸電子煙，小心留意他們可能也嘗試吸香煙或使用其他尼古丁產品，例如煙袋。使用其他尼古丁產品對他們的健康不利，也不是電子煙的無風險替代方案。

這些產品並非尼古丁替代療法，而且通常含有高濃度的尼古丁(即使包裝上沒有標示)，而尼古丁具有高度成癮性。它們還可能含有其他未知且危險的成份，這些成份可能對健康有害。

早期研究表明，口服尼古丁產品與以下症狀有關：

- 口腔潰瘍及異常增生；
- 腸胃不適；
- 口腔疼痛；
- 喉嚨疼痛；
- 噁心。

尼古丁上癮 – 要記住的事情

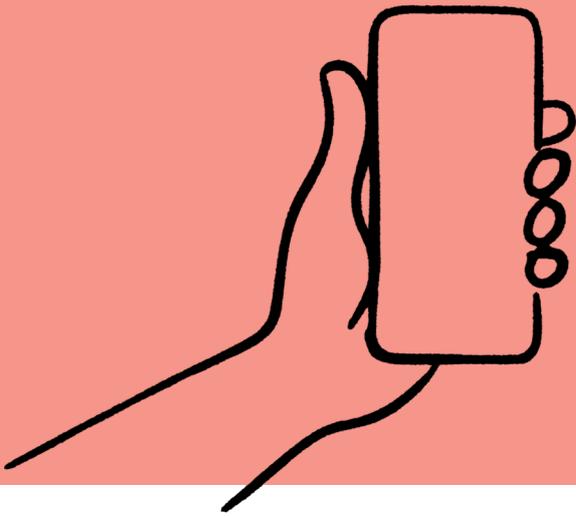
強調尼古丁是一種短期解決辦法，一旦他們經常使用，尼古丁上癮的可能性就很高。解釋尼古丁戒斷和渴望背後的科學原因。

如果你的子女說到他們的朋友透過吸電子煙來應付壓力或悲傷，應討論以更健康的方法來處理這些情緒，例如運動、健康飲食以及使用 headspace 等支援服務。

批評電子煙這種產品，不要批評電子煙的使用者。如果年輕人覺得你在批評他們吸電子煙的朋友，他們可能會不再和你對話。

支持和資源

找到正確的支持可以幫助你的子女成功戒煙。提醒他們在戒煙的路途上他們並不孤單。



如果他們正在吸電子煙並考慮戒掉，有很多選擇和資源可以支持和激勵他們。

以下是一些幫助他們踏出第一步的快速方法：

下載 **My QuitBuddy** (我的戒煙老友) 應用程式-你的免費、隨身攜帶支援團隊，助你徹底戒掉電子煙。無論你是剛開始戒煙還是正在努力戒煙，它都像你口袋裡的好朋友，隨時隨地為你提供建議、鼓勵和支持。下載可能有年齡限制-請查看你的應用程式商店瞭解詳情。



下載 **Pave** 應用程式——一個幫助年輕人戒除電子煙的免費應用程式。

諮詢你的醫生或值得信賴的健康專業人員，尋求處理依賴尼古丁的協助。

為你的子女提供的幫助和支持

戒煙專線 (Quitline)



如需戒煙或戒電子煙的支持，請聯絡戒煙專線。致電 **13 7848** 與專業的戒煙熱線輔導員交談，隨時為你提供戒煙的支援。也可透過 **Whatsapp** 或 **Facebook Messenger @QuitVic** 發送訊息，進入 quit.org.au 即時聊天，或要求在適合你的時間回電。你並不孤單。戒煙專線可以為你提供協助。

[13 7848](tel:137848)

[戒煙專線網站](http://quit.org.au)

兒童幫助專線 (Kids Helpline)



兒童幫助熱線為 5 至 25 歲的年輕人提供免費、私人且保密的電話和線上諮詢服務。服務全天 24 小時在澳洲境內任何地方均可使用。

[1800 551 800](tel:1800551800)

[Kids Helpline 網站](http://kids-helpline.org.au)

Beyond Blue



Beyond Blue 提供資訊和支持，幫助每一名澳洲人得到最佳的心理健康，無論他們的年齡、居住在哪裡。

[1300 22 4636](tel:1300224636)

[Beyond Blue 網站](http://beyondblue.org.au)

headspace



headspace 是為年輕人及家人提供的心理健康支援服務，重點是早期介入。年齡在 12 至 25 歲之間、遇到心理健康問題的年輕人可以每週 7 天上午 9 時至凌晨 1 時 (澳洲東部標準時間) 在線上或打電話聯絡 headspace，以獲得支援服務，或者可以前往當地的 headspace 中心獲取服務。

[1800 650 890](tel:1800650890)

[headspace 網站](http://headspace.org.au)

支持和資源

為你提供的協助和支持



你也可以與戒煙熱線輔導員討論你的任何疑慮。他們還可以就你作為父母或照顧者可以做些甚麼提供建議，或指導你如何與子女開始對話。

如何聯絡戒煙專線：

致電 [13 7848](tel:137848)

透過 [Facebook Messenger](#) 或 [Whatsapp](#) 聊天 (維州、南澳、北領地和西澳)

要求回電或進入 quit.org.au 即時聊天

其他資源

[酒精和毒品基金會 - 與年輕人談論電子煙](#)

[VicHealth - 給家長的電子煙對話指南](#)

[澳洲政府衛生、殘疾和老齡事務部 - 關於吸電子煙和電子煙](#)

[澳洲政府衛生、殘疾和老齡事務部 - 吸電子煙與你](#)

[Healthdirect - 吸電子煙](#)

[Quit.org.au](https://quit.org.au)

請記住，許多年輕人都是經歷多次嘗試才能完全戒掉電子煙的。鼓勵他們繼續嘗試很重要，即使需要多次嘗試才能徹底戒掉電子煙。

如需獲得更多戒煙資訊和協助，請瀏覽 health.gov.au/vaping、quit.org.au、下載 [My QuitBuddy](#) (我的戒煙老友) 應用程式或諮詢健康專業人員。

鳴謝

本文件內容取自 Quit、VicHealth 與行為改變合作組織 (Behaviour Change Collaborative)、酒精和藥物基金會 (Alcohol and Drug Foundation) 以及 HealthDirect 合作開發的實證資料。

和朋友一起戒煙可能比較容易。

尋求支持：



health.gov.au/vaping